Diner

JACKFRUIT TACO'S

INGREDIËNTEN

Aantal porties: 2 - 3

- 1 mango
- 1 avocado
- Stukje komkommer
- 3 tomaten
- 1 klein blikje zwarte bonen
- 1 blik jackfruit
- 1 teentje knoflook
- 2 el tacokruiden (van euroma)
- 2 tl paprikakruiden
- 1 tl oregano
- 1 tl komijn
- 2 el chilisaus
- 1 el ketchup
- Tortilla's naar keuze
- Ijsbergsla
- Limoen
- Koriander

Saus:

- Mayonaise
- (Griekse) yoghurt
- Sriracha chili saus
- Chilisaus

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd als eerste de mango in blokjes, de avocado in plakjes, de komkommer in blokjes. Verwijder van twee van de tomaten de zaadlijsten en snijd deze blokjes. Snijd de andere tomaat in blokjes en zet apart.
2. Laat de zwarte bonen uitlekken en spoel deze af. Laat al deze ingrediënten staan tot gebruik.
3. Maak de saus door 1 el mayonaise met 1 el yoghurt, een flinke dot sriracha, 1 tl chilisaus, zout en peper in een kommetje door elkaar te mengen.
4. Laat de jackfruit uitlekken (in een vergiet) en spoel met koud water af. Haal de harde kern eraf, daar doen we niets mee. Vervolgens trek je de stukjes jackfruit uit elkaar, tot het eruit zit als pulled pork.
5. Verhit wat olie in een pan en bak de knoflook met de jackfruit even aan. Voeg dan de taco kruiden, oregano, paprikapoeder en de gemalen komijn toe. Voeg apart gezette tomaat toe. Doe er de chilisaus, ketchup en eventueel een beetje Sriracha naar smaak bij, verwarm nog even goed door en zet het vuur dan laag. Breng het nog op smaak met peper en zout en eventueel een van de andere gebruikte kruiden naar smaak.
6. Verwarm de wraps in een pan of even in de oven op 180 graden, tot ze een beetje krokant zijn.
7. Smeer vervolgens de saus op de wraps. Verdeel de jackfruit over de taco's en voeg er de sla, mango, zwarte bonen en de rest van de gesneden groenten aan toe.
8. Serveer met partjes limoen en koriander.